

أشعر بالراحة بفضل الرحمن

سارة بنت محمد حسن



إن الحمد لله، نحمده تعالى ونستعينه ونستهديه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهدِه الله تعالى فلا مُضِلَّ له، ومن يُضْلِلْ فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله صلى الله عليه وسلم.

هذه هي المحاضرة (12) من سلسلة [**بداية جديدة**].

هنتكلم النهاردة بإذن الله عن 3 أمور مهمة جدًّا حتى لو طولنا شوية عن نصف ساعة:

هنتكلم عن الفرق بين الكبت وضبط النفس عند الغضب، وازاي أضبط نفسي عند الغضب.

هنتكلم عن ذكر الموت عند المتدين وعند المكتئب، والفرق بينهما.

هنتكلم عن الصدق مع النفس والوضوح من جهة، والفرق بينه وبين التحليل الممرض للنفس، أو ساعات في ناس بتعبر عنه بحاجة اسمها overthinking، يمكن أنا المصطلح بتاعي أعم شوية.

••

نبدأ الأول بمسألة الفرق بين الكبت، وبين ضبط النفس عند الغضب.

الغضب ده شعور قوي، وضبط نفسي عند الغضب معناه أنه مطلوب مني إني أوقف الغضب ده وأسيطر على نفسي، والإسلام دين control على النفس...

بعض الناس تقول: طيب لما أنت تعمل كده ما أنت بتكبت نفسك، إيه المشكلة لما تفرغ توترك وغضبك وتزعق، أو تاخد حقك من اللي قدامك بطريقة الزعيق أو إنك تقفد أعصابك أو الصراخ والكلام ده؟

لكن الحقيقة كتير منا يتضايق جدًّا من ردود أفعاله، خصوصا لو كان رد الفعل ده أنه صرخ مثلًا في وجه أمه، لو صرخ في وجه أبيه، أو فقد أعصابه على حد يحبه، أو حتى أنتِ تعرضتِ إنه حد يفقد أعصابه عليكِ من موقف عملتيه، فأنتِ بتتضايقي.

طيب إيه المطلوب منا نعمله؟

احنا عايزين دلوقتي نضبط نفسنا.

طيب ليه ده ما يكونش كبت وهيولد فى الآخر انفجار؟

هو فعلًا هيكون كبت وهيولد انفجار زي ما اتفقنا كاصطلاح عام في كل المحاضرات اللي فاتت؛ لما تكوني بتصرفيه بطريقة غلط،

أو بتكبتيه بطريقة غلط.

يعني لما آجي أقول إني غضبانة مثلًا من أمي، وعايزة أضبط نفسي علشان لا أنفجر فيها أو أزعق لها أو أقول كلام يجرحها أو أضايقها، المفروض الفعل ده أنا بعمله من باب البر، من باب طاعة الله سبحانه وتعالى،

من باب إني رأسي مش برأس أمي.

نفس الكلام مع حماتي...

هي حماتي مش زي أمي، الأم طبعًا عند ربنا سبحانه وتعالى لو عملنا فيها حاجة غلط ده عقوق، لكن الحماة أنت مش مطالبة حتى تتعاملي معها، لكن ده من باب الود بزوجك...

تفتكروا ممكن نعيش في بيت سوي ونكون مرتاحين كلنا مع بعض، وأنا بتعامل مع حماتي وحش وهو بيتعامل مع أمي وحش!

مش هتبقى عيشة!

فطبيعي أنتِ بتتعاملي مع الحماة كويس علشان نقدر نتعايش.

لما تكون بقى الحماة وضعها مش سوي ده خارج نطاق كلامي دلوقتي، علشان محدش ييجي يقول بس أنا حماتي بتعمل كذا، أو أنا حماتي كذا!
ده بس عشان منخرجش من المواضيع، احنا بنتكلم على الوضع السوي...

ما هو الوضع السوي ده أنا ممكن أفقد فيه أعصابي، ممكن حد يعمل حاجة تضايقني...

بخلاف لما يكون اللي قدامي شخص غير سوي وبيتصرف تصرفات مش طبيعية أصلًا، أو بيعمل حاجة مش هي العادي...

ممكن العادي إن ماما تزعق لي، ممكن العادي إن حماتي تتنرفز عليا مثلًا مرة، ممكن تعمل حركة تضايقني، ده عادي.

لكن لما تكون المواقف مواقف مش طبيعية، مواقف فيها غل، مواقف فيها حقد، مواقف فيها غيرة من مرات الابن أو مرات الابن بتغير من الحماة، غيرة مش طبيعية، مش سوية (يعني محتاجة علاج) فده خارج نطاق كلامي دلوقتي.

<u>أنا بتكلم عن إني أضبط نفسي عند الغضب اللي في الوضع السوي.</u>

الوضع غير السوي مع كوني هضبط نفسي برضو، بس هيكون فيه أمور أخرى المفروض أراعيها أو أفكر فيها.

- **أول شيء أصلًا في ضبط الغضب في الوضع السوي:**

لازم يكون عندي رغبة وإرادة إني أضبط أعصابي.

- **الشيء الثاني:**

المفروض إني أحتسب الوضع ده.

يعني أفتكر مثلًا حديث: **"ليس الشديد بالصرعة، لكن الشديد من يملك نفسه عند الغضب".**

هاجي مثلًا أفكر في حديث النبي ﷺ: **"من كتم غيظًا وهو قادر على أن ينفذه دعاه الله على رؤوس الخلائق حتى يخيره من الحور العين يزوجه منها ما شاء".**

ففيه أمور كثيرة جدًّا هي اللي هتخليني عندي رغبة إني أضبط نفسي:

كالأجر والثواب، أو الدرجة عالية... فيه حاجة أنا عاوزاها.

فبالتالي الغضب هنا مع أنه مشاعر جارفة جدًّا، لكنها ستُحتَوى داخل بلورة تقدر تمتص طاقة الغضب الشديدة أوي اللي ممكن تؤذيني أصلًا، وتؤذي الآخرين ممن أحبهم، أو ممن أنا عاوزة أحتفظ بعلاقة كويسة معهم، أو ممن مينفعش أصلًا إني أعقهم كأمّي وأبي...

فأنا دلوقتي عاوزة أضبط نفسي:

لازم يكون عندي رغبة وعندي إرادة، وعندي سبب يُوجِد عندي الرغبة والإرادة!

طريقة تفكير مختلفة تخلي المشاعر دي تتصَرّف صح، يبقى في فتحة للعادم زي ما اتفقنا علشان يخرج منها الحرارة بتاعة الغضب دي.

ده بيفرق معي عن لما أكون حاسة بالعجز وأنا بسكت عشان أنا مش قادرة أردّ، أو أنا بسكت عشان خايفة من عواقب الفعل، لكن مش محتسبة الأجر، مش في ذهني إنه في أجر على اللي أنا هعمله ده فأصّرف رغبتي القوية جدًّا...

أنتِ عارفة مثلًا لما يجي الواحد ياخد دوا مرّ أو بلاش دوا مر، أنت ممكن تصبري على حرارة المكوى عشان تكوي شعرك، ليه؟ علشان أنا عايزة شعري جميل..

وممكن تتلسعي ولّا تختنقي عند الكوافيرة من كتر ما أنت مسيطر على مخك "أصل شعري هيبقى جميل جدًّا، أبُصّ في المراية هتبسط، فأنت متحملة!

أنت ممكن تتحملي يوم كامل عند الكوافيرة يوم فرحك، وهي عمالة تعمل في وجهك ماسكات وتحط وتشيل، وأنت قاعدة .. دي مش حاجة ظريفة أبدًا، دي مش قعدة ظريفة أبدًا، لكن أنت مستحملة الكلام ده علشان عندك هدف!

الهدف ده هو اللي منور لك، أو مخليك مرتاحة.

ممكن إنسان يتحمل مشقة كبيرة جدًّا في حاجة هو بيعملها؛ مثلًا تنظفي شقتك وتتعبي فيها أوي عشان تشوفيها نظيفة، أو تتعبي جدًّا مع ولادك وبتستحملي الولاد عشان في الآخر تشوفي ابنك وصل لكذا...

فكل الآلام والكلام ده ممكن يُحتمل بشرط أنه يكون عندك شيء أنت منتظراه، أو أنت عاوزة توصليله...

ده بيهدي شوية.

و دي اللعبة كلها في موضوع أي شيء فيه كبت من وجه، وفي وجه صبر، أو وجه رضا، أو وجه أني لا أغضب...

وكل الحاجات بقى اللي قلناها في المحاضرات السابقة.

طيب أنا ازاي ممكن أضبط نفسي بطريقة سوية متخلينيش أحس بالكبت ده؟

- **أنا عندي مثلًا أن النبي ﷺ علمنا الوضوء.**

الوضوء بيمتص الغضب؛ لأن الغضب من الشيطان، والشيطان جمرة من النار، والماء يُطفئ النار دي.

فأنا لما أتوضأ ببتدي أحتسب بقى خروج الذنوب من يدي ومن فمي ومن وجهي ومن كذا، وأنا بحتسب إني باخد أجر؛ فأهدأ!

الجسم بيهدأ، العقل بيهدأ، يبدأ العقل يعيد ترتيب تفكيره تاني، المواد اللي بتتفرز وقت الغضب تهدأ؛ لأن أنا عملت فاصل بشيء، بعَمَل مريح للأعصاب، بعَمَل يهدئ أعصابي.

- **وممكن مثلًا تغيير المكان.**

كان النبي ﷺ يقول لو كنت غاضبة وأنا واقفة أجلس، لو كنت جالسة أضجع، وفي كمان في بعض روايات الأحاديث إني أتكئ، وبعض الأحاديث إني أمسّ الأرض، ليه؟ علشان أهدأ .. أحس بالهدوء.

والكلام ده ليس له علاقة بموضوع الطاقة بتاعة البوذيين والكلام ده!

في بعض الناس تحاول تروج إنه في علاقات ما بين الأحاديث والطاقة...

الموضوع ده مش محل كلامنا دلوقتي، لكن الكلام ده مش صح، مش مضبوط، احنا ملناش دعوة بالبوذية دلوقتي، مس الأرض والكلام ده مش عشان تفرغي الطاقة السلبية واليين واليانغ!

المقصود بالكلام ده إني هغير من جلستي، فالجسم يبتدي يجيه إشارات إنه بيهدأ، يعني دي كلها أفعال تؤثر في الباطن، أفعال ظاهرة تؤثر في الباطن، زي كده موضوع الوضوء، مثلًا مس الأرض فيه نوع من التذكرة إنك خُلقتِ من طين، فعلامَ ترتفعين؟

ولأن الشيطان من نار.. أنت عارفة النار تتأجج لأعلى، أما الطين بيبقى في الأرض.

فأنت لما تلمسي الأرض بتحسي ببرودة مثلًا في الطين أو في التراب أو كذا، فمش بيبقى عندك التأجج الشديد بتاع النار، شوفي لو في نار مولعة -نسأل الله العفو والعافية- بتلاقي الهبو لفوق كده، فلما بيلمس الإنسان الأرض، كأنه بيطفي هذه الجمرة اللي بترتفع لفوق.

- **كذلك من وسائل الضبط النفسي إني أستعيذ بالله من الشيطان الرجيم.**

لو تذكرتيها وقلتيها طبعًا لها أثر شديد جدًّا، وأكثر من مرة، لحد ما ينصرف عنك...

- **ومن وسائل الضبط النفسي الرقية.**

لما تلاقي نفسك خلال النهار على طول في توتر، على طول مشدودة، على طول بتزعقي، على طول على طول على طول... فمن وسائل ضبط النفس الرقية؛ لأنه ساعات بيكون فيه عين، ساعات بيكون فيه حسد، ساعات بيكون فيه شعور مثلًا شيطان في البيت، أي حاجة من الحاجات دي...

فالرُقية بتهدي الإنسان حتى لو مكانش فيه أي حاجة من دي

الرُّقية علاج زي ما اتفقنا، الرُّقية هي في نفسها علاج للكلام ده، كأنك بتاخدي دواء مهدئًا.

فالرقية والانتظام عليها بيديكي نوعًا من الاسترخاء والراحة، ودي حاجة مُشاهدة فعلًا، اللي مجربها عارفها.

- **كمان وِرْد القرآن والأذكار من الحاجات اللي بتعينك على ضبط أعصابك.**

لأنها بتكون قوة لكِ من الله سبحانه وتعالى عشان تقدري تضبطي أعصابك وتفكري بطريقة سويّة وسليمة في وقت الغضب.

طيب كمان في حاجة مهمة جدًّا جدًّا جدًّا في موضوع ضبط النفس عند الغضب:

بعض الناس بيكون أصلًا سبب الغضب عندهم وسبب الانفعال العالي إنهم مش عارفين رد فعل مناسب للموقف؛ يعني مثلًا يتفاجأ بحاجة فيبقى مش عارف يعمل إيه فبيتنرفز!

ممكن لو هو متدرب على ردود أفعال يكون الموضوع أهدأ.

في ناس -بسم الله ما شاء الله- هم أصلًا عندهم ردود أفعال سريعة، أو مثلًا شافوا ناس كثيرة بتدي ردود أفعال، فخلاص عندهم في الbackground بتاعتهم ردود أفعال كثيرة جدًّا، عندهم أرشيف كده يقدروا إن ياخدوا منه رد الفعل للموقف المفاجئ...

في ناس تانية مش عندهم الخبرة الاجتماعية دي، أو هم مش مختلطين بالناس أوي، أو هم أصلًا طبيعتهم مش عندهم الكلام ده، فلما يجوا يتفاجؤوا بموقف بتلاقي إنهم معندهمش رد فعل مناسب، فبيغضبوا جدًّا نتيجة لعدم وجود رد فعل مناسب عندهم في أرشيف مخهم.

طيب بنعمل إيه؟

بعد كل موقف يحصل لك تحسي فيه إنك عملتِ رد فعل غلط لا تقفي كثيرًا مع الموقف ده، لكن شوفي حد من أصحابك اللي عندها القدرة أو الموهبة دي؛ سواء كان رد فعلها هادي، أو بيكون لها مثلًا ردود مفحمة تقفل الموقف.

مثلًا: (طيب أنا هأجل الكلام في الموضوع ده علشان خاطر كذا)، (طيب أنا دلوقتي غضبانة جدًّا فمش هقدر أتكلم، فلمّا أهدأ شوية ممكن أعيد الكلام)...

تدّيكِ كليشيهات تحفظيها، أو تدّيكِ ردود أفعال معينة في المواقف .. في موقف زي اللي حصل لك بحيث أنه لمّا يحصل لك على طول تلاقي في مخك أرشيف يعلمك أو يطْلَع لك رد الفعل اللي أنتِ ممكن تواجهي به الموقف حاليًّا، وتأجلي بقى الرد في وقت الهدوء، تكوني وقت التفكير علشان متندميش لمّا تعملي ردود أفعال في وقت الغضب فتخسري حقك أو ما متعمليش الحاجة اللي أنتِ عايزاها.

طبعًا ساعات الإنسان بيكون محتاج يفرّغ الضغوط اللي عليه...

يعني لمّا يكون أنا مثلًا كل يوم بصحى الصُّبح من الفجر، مبنامش خالص لحد بعد العِشاء، وعمَّالة طول النهار بلف في الشقة، بنظف الشقة، بعمل مش عارفة إيه، وعندي أطفال صغيّرين ووو...، مباخدش راحة خالص، مبنامش خالص، مبحاولش أفصل بأي حاجة فيها نوع من الترويح عن النفس؛ طبعًا ده بيكون خطر!

لازم آخذ شيئًا من الراحة، آخذ شيئًا من الهدوء علشان أقدر أكمّل اليوم بدون شدة أعصاب.

لمَّا أكون أنا عارفة إني هفضل أشرب قهوة كتير كتير، فده هيعمل لي شدة أعصاب شديدة جدًّا خلال النهار، ويخليني مش قادرة، يعني خلاص فلتت أعصابي، أنا خلاص بدأت أهيِّس وأقول أي كلام وتعبانة جدًّا، وردود أفعالي خلاص مش منضبطة.

لمَّا أكون أنا في حاجات كثيرة جدًا بتُثير غضبي وتضايقني، وأنا مُضِّرة مثلًا أقعد في وسط المجموعة اللي بتضايقني دي...

لأ، المفروض الإنسان يدوّر على ما يُخفف به الضغوط دي كلها على نفسه علشان يقدر يخفف أصلًا أسباب الانفعالات وأسباب الغضب الشديد علشان أعصابك متتفلتش.

طيب، يبقى احنا كده نجمل الكلام:

قلنا الوضوء، وتغيير المكان، والاستعاذة...

لازم يكون عندي رُقْيَة باستمرار، ولازم يكون في وِرد قرآن وأذكار أحاول أحافظ عليهم حتى لو كان وقتي مثلًا ضيقًا أو أنا بتلهي، لازم أول النهار كده حتى ولو آخذ شيئًا من الأذكار، شيئًا من القرآن؛ إن شاء الله رُبْع، رُبْعين، نصف جزء، جزء... اللي أقدر عليه بحيث إنه لازم يكون في اتصال بيني وبين القرآن، إن مكنتش حتى قادرة أقرأ؛ وطبعًا دي حاجة مش حلوة، لازم أنا أجاهد نفسي عليها، لازم أحاول حتى لو أنا هقع هحاول تاني، لا أيأس، لازم يكون دايمًا في ذهني إنِّي عايزة أحاول.

يبقى أنا بشغَّل القرآن في البيت، بسمعه، بهدي أعصابي بإنّي أسمعه، مثلًا واقفة في المطبخ، لي نصف ساعة أسْمَع فيها قرآن وأقول مع الشيخ اللي بيقرأ أو كده، تمام؟

وأتدرب على ردود أفعال مناسبة مع شخص مناسب لتدريبي -مش أي حد يعني-، أشوف حد يكون فعلًا ردود أفعاله متزنة وحكيمة، وأتدرب، وأقلدها، أشوف هيَ بتعمل إيه، وأطلب منها تعلمني (أنا حصل لي واحد اتنين تلاتة، قولي لي أعمل إيه في الموقف الفلاني)، فتقول لك: اعملي كذا.

فإنتِ تتدربي، ممكن هيَ تُثير غضبك، وإنت تشوفي هتتدربي ازاي، حتى لو إنت عارفة إنها لمّا بتثير غضبك ده تمثيل، ولكن برضو بيعمل

لك نوع من برمجة لدماغك على إنك تتصرفي بالطريقة الفلانية في الوقت الفلاني.

ممكن برضو حتى ولو من باب إنك بتكرري الشيء بدون ما حد يثير غضبك:

(طيب لو حد قال لك كذا هتقولي إيه؟ هقول: كذا كذا كذا، طيب قومي مَثِّلي مثلًا ده)...

فتروحي قايمة ممثلة إنك هتقولي كذا أو تتكلمي بالطريقة الفلانية أكثر من مرة؛ بحيث إنها تكون قريبة من لسانك وقريبة من أرشيف مخك اللي احنا شغالين بيه خلال النهار.

طيب...

واحنا قلنا ممكن نأجل الردود بحيث إن احنا منردش في حالة الغضب الشديد، فمنقدرش نسيطر على أعصابنا.

••

تاني حاجة في المحاضرة دي اتفقنا إن احنا نتكلم عنها: الفرق بين ذكر الموت عند المتدين وذكر الموت عند المكتئب.

بعض الأطباء النفسيين اللي أنا شايفة إنهم مش محترفين في مجالهم ومش مثقفين، ومقتصرين على بعض الأفكار البالية، أو متعصبين مثلًا لأفكار مش صح لدرجة إن واحد كان بيقول: (المتدين ده هو أصلًا مريض بالاكتئاب)؛ يعني هو معتبر التدين ده هو أصلًا مرض الاكتئاب!

فشايف إن الإنسان لو تسنن بإنه يربي لحيته، ولّا صلَّى، ولّا الصيام... إلخ؛ فالحاجات دي أصلًا عبارة عن أعراض الاكتئاب مش أكثر!

طبعًا ده مخ تعبان...

وفي طبعًا -بسم الله ما شاء الله- دكاترة نفسيين اشتهروا بأن عندهم فعلًا علم وثقافة، وإنهم يقدروا فعلًا يكونوا مُنصفين جدًّا ويعالجوا بدون إيذاء أو يعملوا المفروض، واللي هو إن الطب النفسي لا يتدخل في عقيدة الإنسان؛ يعني هو بيعالج العرض النفسي فقط، لا يتدخل في العقيدة نفسها.

هنا أنا قلت لكم أنا مش متخصصة في علم النفس، ومليش دعوة أصلًا بسكة الطب النفسي، أنا بكلمكم عن الأمور دي كلها من جهة الدين الإسلامي، وازاي الدين الإسلامي أصلًا بيراعي الصِّحة النفسية للإنسان، وإنه في حاجات كثيرة جدًّا لو أخذناها من ديننا هيكون ده انعكاسه علينا أنه هيكون عندنا صحة نفسية ممتازة، وهاديين، وعندنا أمور كثيرة جدًّا سوية في نفوسنا.

وقلت -بربطكم برضو بالمحاضرة اللي تكلمت فيها عن الموضوع ده- إنه حتى لو إنسان عنده جينات بيخف الأثر بتاع ظهور خلل في كيمياء المخ، بيخف الأثر ده بشوية تعليم وأفكار وإدارة أفكار من خلال ديننا احنا.

هو كده الدين علشان من عند ربنا سبحانه وتعالى هو نزل متركب فيه الكلام ده، تقدري تستعيني بيه عشان كده.

لكن لو في لحظة حد حصل له مرض نفسي واحتاج علاج نفسي؛ المفروض الطبيب النفسي ملهوش دعوة بالعقيدة بتاعتك إيه، حتى لو هو احتاج شيء يدخل فيه الدين بيجيب شيخ حتى لو كان هو الدكتور ده نفسه شيخ، بيجيب شيخ خارج عن مجال الطب النفسي يعالج الشُّبهة أو يستعين به كجانب روحاني بيكون ده شيء فوق حتة الطب النفسي.

مفروض الطب النفسي لا يتدخل في العقيدة؛ ده الإنسان المحترف، الإنسان اللي بيحترم تخصصه.

أنتم عارفين يعني للأسف، كعادة أمور كثيرة جدًّا فاسدة في عالمنا العربي، عندنا نوع من خلط الأوراق، فيُدخل مثلًا في الطب النفسي إنه يحاول يقنع مسلم بإلحاد، أو يخرجه من دينه...

أو مثلًا بعض الدكاترة تكون وحدة رايحة تقولهم أنا عاوزة مثلًا أبَطّل العادة السرية، أو أنا عندي وساوس في ذات الله، فتحاول الدكتورة تقنعك إن الوساوس دي حاجة عادية مثلًا، وإيه يعني لمّا تفكري في ربنا بالطريقة الفلانية! أو تجي تقول لك: وإيه يعني لمّا تمارسي العادة السرية!

أنا مش جاية لك علشان كده! أنا مش رايحة للطبيبة النفسية علشان تقنعني بغير اعتقادي، إنتِ المفروض بتعالجي بناءً على اعتقادي، أو لا تمسّين اعتقادي.

وده الغلط، وده اللي شوَّه عند كثير من الملتزمين مجال الطب النفسي، وخلاهم يبقوا نافرين من الطب النفسي.

فالمفروض الدكاترة المحترفين فعلًا، واللي عندهم دماغ كويِّسة وبيقدروا فعلًا يعملوا العلاج النفسي بطريقة صحيحة: المفروض هم يصححوا المفاهيم دي.

ولكن مع الأسف احنا في الطب النفسي في المجتمع نفسه: محتاج نضح كبير جدًّا، لسه بدري عليه كمجتمع وكأطباء إنهم ينضجوا علشان نوصل لمرحلة أن العلاج النفسي يكون شيئًا مقبولًا في المجتمع، ويكون شيئًا مقبولًا عند المريض نفسه، والدكتور يكون فعلًا بيجيب نتيجة، والأدوية بتجيب فايدة.

لأنه كمان حتى للأسف في مشكلة تانية واللي هي التسرُّع في التشخيص، وإنهم يكتبوا أدوية غلط، ويبتدي المريض يعاني من الدواء، ويشوف مفيش فايدة!

فيبقوا الناس ما بين حد حاسس إن الدكتور النفسي ده معاه عصاية سحرية؛ أنا هروح فيعمل لي (جلا جلا) فأخف، ويروح يتصدم في المستوى اللي احنا عايشينه دلوقتي في بلادنا العربية.

أو إن التشخيص يطول جدًّا، يشخصه غلط، ويطول المرض جدًّا، ويبقى الدواء مؤذٍ أكثر ممّا يصلح.

فلازم لمّا تجي تروحي لدكتور نفسي تختاري طبيب نفسي يكون حاذق وفاهم، ويكون مشهور بإنه يتعامل مع المريض بطريقة صحيّة ومضبوطة.

فبنقول إن بعض الأطباء النفسيين اللي دماغهم تعبانة، لمّا يشوفوا متديِّن بيعتبروا إن التديُّن ده هو أعراض للاكتئاب؛ طبعًا ده مش صح.

احنا دلوقتي هنتكلم عن ذكر الموت:

لكن طبعًا للأسف عشان نكون صريحين؛ بعض الدعاة خلوا ذكر الموت ده ذكر مرضي، ذكر تخويفي...

يعني هم متخيلين إنه احنا عايزين نقعد مجلس عشان نعيط فيقعدوا يخوفوا، وطبعًا الناس تتباين في ردود أفعالها لما تسمع حاجة...

فأنا حتى ذهلت في مرة كان في جارة لنا أعطيناها شرايط لبعض الدعاة بتتكلم عن الدار الآخرة وأحوال الدار الآخرة، البنت مقدرتش تكمل الشريط ومنمتش بالليل، وجالها حالات رعب، مبقتش قادرة تسمع!

طيب ليه احنا واصلين للمرحلة دي!

ذكر الموت عند المتدين هو ذكر إيجابي بالأساس، يعني أنا دلوقتي لما بتكلم عن الموت أو بفكر في الموت: المطلوب مني أنه أصلًا يدفعني للحماس، مش يدفعني للقعود، ويدفعني للخوف المرضي، ويدفعني لحالات من الفزع... مش هو ده المطلوب من ذكر الموت.

ذكر الموت أصلًا فيه ذكر القبر، وذكر الجنة، وذكر النار، وذكر يوم القيامة، وكده...

أنا دلوقتي مثلًا لو أنا جاية بعمل عمل خير، وآجي أقول آه... ده في باب الريان في الجنة، وأنا دلوقتي لو صمت الاثنين والخميس ولا صمت يوم عرفة ولا صمت كذا هدخل منه.

ده طبعًا وأنا قادرة على الصيام ومش هيؤثر على صحتي تأثيرًا بيّنًا يؤذيني.

فأنا عايزة أصوم، فبشجع نفسي أنه في باب الريان في الجنة لا يدخله إلا الصائمون، ومثلًا أشجع نفسي على صيام رمضان بنفس الشيء...

أنا كده ذكرت الموت، وذكرت الدار الآخرة؛ بس ذكرتها في حاجة مناسبة للي أنا هعمله.

لو مثلًا جاية أعمل معصية أقول: لا، إذا أنا دلوقتي هعمل معصية هذوق نارها وحسرتها حتى لو كان لها لذة، ونار جهنم أشد حرًّا، فأنا مش المفروض أعمل كده...

فذكري للنار يخليني أمتنع، مش يخليني من كتر ما أنا عندي حالة فزع وحالة ضيق شديد جدًّا أو حالة خوف أروح أقع فعلًا في المعصية، من كتر ما أنا أضعفت نفسي -زي ما تكلمنا قبل كده على موضوع جلد الذات فهو نفس الكلام-.

تعالوا ناخد كمان مثال للحتة دي:

أنا دلوقتي مثلًا قاعدة بشتغل، فنعست وعايزة أنام، فآجي أقول: لأ، احنا هنام كتير في القبر...

فإذا أنا فعلًا واخدة كفايتي من النوم، والنوم ده حاجة عارضة أو أنا مليت أو كذا؛ ممكن الكلمة دي فعلًا تحمسني جدًّا وتخليني أقعد أكمل ساعة كمان وأفضل سهرانة وأخلص اللي ورايا، دي مثلًا حاجة كويسة.

لكن أنا مثلًا مش واخدة قسط كافي من النوم، وتعبانة فعلًا وهلكت طول النهار، وكنت ماشية مشوار طويل، وعملت الشقة ووو... وجاية أقول لنفسي الكلمة دي!

ما هو ده غلط!

أصلًا حتى أنا عندي في السنة:

"دخل النبي ﷺ المسجد فإذا حبل ممدود بين الساريتين، فقال: ما هذا الحبل؟، قالوا: هذا حبل لزينب إذا فترت تعلقت به" كانت تتعلق بالحبل لما تفتر عن الصلاة عشان متنامش، فقال النبي ﷺ: **"حلوه، ليُصلِّ أحدُكم نشاطَه، فإذا فتر فليرقد"** يعني ينام أو يرتاح.

وفي نهي عن الصلاة وأنت في حالة نعاس شديد فيجي الإنسان بدل ما يدعو لنفسه يدعو عليها أو يسب نفسه!

إذن مش كل الوقت ينفع أقول فيه (ما احنا هننام في القبر كتير) عشان أنا عايزة أسهر... أنا لازم أشوف هستخدم العبارة دي فين وازاي، فيبقى ذكر الموت ذكر إيجابي.

مش المطلوب إني أقعد أؤنب نفسي فأقول (احنا هننام كتير في القبر)، فأروح أهلك نفسي، فلا صليت، ولا عملت اللي أنا عايزاه، وهنام وأنا مغمومة، وأقوم من النوم عندي حالة ضيق نفس ومخنوقة ومتضايقة... موصلتش للي أنا عايزاه.

يبقى مش ده ذكر الموت المطلوب شرعًا...

لما الإنسان يجي هيعمل معصية، ويقول (لا، أنا هقابل ربنا، أنا سأقف يوم القيامة أمام ربنا، أنا عايز الموقف ده أكون فيه كويس، يُنادى عليّ إني هكون من أهل الجنة، مش ينادى علي أني أكون من أهل النار)...

فده يكون ذكر إيجابي يدفعني بحماسة أني أترك المعصية، أو يدفعني بحماسة أعمل طاعة لو أنا مكسلة عنها، لو أنا فعلًا سبب تركي للطاعة كسل، يعني مكسلة أقوم أصلي العشاء فأحمس نفسي (لا، احنا هنموت، وفي جنة، وفي نار، وفي وقفة يوم القيامة، لا، إلا العشاء، أنا هقوم أصلي)... فأقوم محمسة نفسي وأعمل كده.

لكن لو المسألة مش كسل ولا حاجة، أنا فعلًا تعبانة مش قادرة أقوم، أقول (طيب هضبط المنبه، أخلي حد يصحيني...)، أبتدي أشوف بدايل...

القصد أن الدين مش تعذيب نفسك بحيث أنك تنقطعي ،مش المتدين اللي بينبتّ وينقطع عن الطريق؛ إنما المتدين اللي بيمشي "**من خاف أدلج، ومن أدلج بلغ المنزل**".

والنبي صلى الله عليه وسلم قال: "**ولا تُبَغِّضْ إلى نفسِك عبادةَ الله؛ فإنَّ المُنْبَتَّ لا أَرْضًا قَطَع، ولا ظَهْرًا أبْقى**".

فلازم الإنسان يمشي بتدرج يخليه يقدر يوصل، ولما يذكر نفسه بالآخرة يذكر نفسه بالحاجة اللي تلائم إنها تثير نشاطه، وتدفعه إلى الأمام، وتدفعه لعمل طاعة أو لترك معصية، مش تخليه في حالة فزع أو في حالة خوف.

طبعًا ذكر الموت الاكتئابي المرض ده بيكون نوعًا من التفكير في الانتحار مثلًا، أو إن واحد عايز يموت... ده مختلف عن ده!

أنا مثلًا ممكن أذكر الموت من جهة أني مشتاقة لربنا سبحانه وتعالى، ونفسي أشوف ربنا...

ممكن ساعات الواحد تجيله حالة زي كده .. ممكن تيجي إنه الواحد يكون مشتاق إنه يشوف ربنا أو مشتاق إنه يدخل الجنة، فممكن يشتهي الموت، لكنه مش هيقوم ينتحر، ولا بيفكر في الانتحار، بالعكس هو أصلًا عايز يستزيد، هي ممكن حالة كده .. لحظات يشتاق فيها لربنا سبحانه وتعالى.

ده غير التفكير بإني عايز أنتحر، أو عايز أموت، أو خلاص أنا إنسان وحش جدًّا، أنا أصلًا أسوأ شيء في الدنيا، أنا لازم أختفي من العالم لأن أنا شر في العالم! وكل التفكير ده اللي هو أصلًا المفروض أنتِ توقفيه وتقولي: (لأ، أنا مش كده، أنا مسلمة، وأنا إنسانة، وأنا ممكن أقدم حاجات للمجتمع، وممكن أحاول، وأنا لي مميزات، ولي مواهب ربنا وهبها لي)، ممكن تواجهي الفكر الثاني ده بالطريقة دي.

لكن ده مختلف عن ذكر الموت الاكتئابي وعن ذكر الموت الفزعي المرضي (أنا هموت، أنا خلاص، أنا مش عارف إيه)، اللي هو مثلًا لو فيه رجفة أو رعشة يبتدي يحس مثلًا إن الروح بتتسحب منه....

كل دي حاجات اللي هي ممكن فعلًا تكون مرضية مختلفة عن ذكر الموت الإيجابي.

فأنت لما تيجي عايزة تعملي شيء زي أنك تذكّري حد بالله، أو تذكّري حد بالموت، أو تذكّري نفسك بالموت؛ خدي بالك إنك متدخليش في النفق المظلم بتاع المرض النفسي أو الوسوسة أو الفزع أو الـpanic attack، أو الاكتئاب...

لكن ادخلي في النفق المستنير، في المكان اللي فيه بحر وهواء ومية، ويزيدني نشاطًا، ويزيدني قربًا من الله سبحانه وتعالى.

وهي دي القاعدة العامة اللي حطها **(ابن القيم)**: إنه ما كان من المَلك يزيدني قربًا وأنسًا بالله سبحانه وتعالى، وما كان من الشيطان فهو بيزيدني وحشة.

حتى لو كان ظاهره الخير؟

أيوة حتى لو كان ظاهره الخير.

●●

ثالث شيء هنتكلم عليه في الموضوع ده:

الصدق مع النفس والوضوح، والفرق بينه وبين التحليل النفسي الممرض للنفس.

أنا مهم جدًّا جدًّا في حياتي إني أكون صادقة مع نفسي، إني أكون معترفة مثلًا إنه فيّ العيب الفلاني وهعالجه، إني في الموقف ده مكانش قصدي مثلًا وجه الله فيه، أو مثلًا كانت نيتي وحشة وأنا بعمل الموقف ده.

ومش المقصود إني بقول كده علشان أهزأ نفسي، أو أهينها، أو أدّيها على دماغها!

لأ، أنا بعمل الكلام ده علشان أنا عايزة أصحح المسار، فبالتالي القدر ده من الصدق مع النفس والصراحة مقصود به إني أمشي في السكة الصح، مقصود به تصحيح المسار، لا أنحرف، مقصود به إني أسارع للاستغفار، مقصود به إني أعمل طاعة تخلي الحركة النص كمُ اللي عملتها دي تتمسح أو تتعالج...

محتاجة إني أضبط سلوكي أو إني أفكر بطريقة مختلفة، محتاجة إني في الموقف ده قبل ما أعمل الشيء هبقى صادقة مع نفسي، أنتِ بتعمليها لله ولا بتعمليها علشان تخدعي فلانة وتاخدي مثلًا حقها لنفسك؟

لأ، اضبطي نيتك، واعملي الحاجة صح...

أو ابعدي...

يعني أنت جاية تقدمي مثلًا مصلحة، هل أنت فعلًا بتعملي الكلام ده لوجه الله؟

يعني مثلًا جاية تعطي هدية لصاحبتك، بتعمليها علشان مثلًا عايزة تكسري عينها؟ ولا علشان فعلًا يكون بينكم محبة في الله وتهادوا تحابوا؟

مثلًا بتدي صدقة لحد، بتعمليها علشان تاخدي من وراه مصلحة؟ ولا بتعمليها لوجه الله؟

أنا مش بقول الكلام ده عشان بعض الناس تروح واخدة الأمور دي وتقعد توسوس فيها!

لأ، هي بتبقى لحظة صغيرة جدًّا من الصراحة مع النفس علشان تضبطي المسار:

لأ، أنا هعملها لوجه الله ومش هطلب منها مقابل ومش هطلب منها كذا...

مش هحاول مثلًا إني أستغل إني أعطيتها الهدية، أو أستغل إني أعطيت لفلانة صدقة أو كده علشان آخذ مصالح من ورا الكلام ده...

ده كده صدق مع الله ومع النفس بيخليني أصحح مساري.

لكن بقى التحليل النفسي الممرض:

إني أمسك المواقف وأبتدي أفعص فيها أوي أوي، وأوسوس فيها أوي أوي، وأقعد أقول: (أكيد أنا قصدي كذا، لأ أنا أصلي مبيجيش من ورايا حاجة حلوة، فأنا وأنا وأنا...)!

ده نوع.

في نوع ثاني مثلًا يقعد يحلل مواقف قديمة جدًّا...

الفروض الماضي ده فيه حاجات لما تقعدي تفتحيها وتفكري فيها وكده، أنت وأنت في حالة انبساط وراحة نفسية وكده، بتروحي تنكدي على نفسك وتخرجي نفسك من المود الكويس، وتبوظي على نفسك المود الحلو!

طيب ليه؟

أنا المفروض مقعدش أفكر في حاجة إلا لو لها مصلحة وأنا بفكر فيها، مش كل حاجة عايد عليّ من التفكير فيها مصلحة، مش كل حاجة عايد عليّ من تحليلها مصلحة.

حتى **(ابن تيمية)** كان يقول زي ما نقل عنه **(ابن القيّم)** في **(مدارج السالكين)** إن النفس دي كالباطوس...

الباطوس ده بيقولوا هو: جُب القذر.

يعني عارفة المكان اللي كانوا زمان يعملوا فيه التواليت: جب قذر، فكل المكان ده قرف أصلًا، تمام؟ كل ما تنبشه هيطلعلك قرف، فأنت ليه بتقلّب القرف وتطلع الريحة؟

ده معنى الكلام يعني...

"فإن استطعت أن تُسقِّف عليه وتجوز فافعل".

يعني دلوقتي في أمور هيَ خلاص وحشة أو حلوة انتهت، مفيش مصلحة من إنّي أقعد أنبش فيها، فأنا أردمها وأسقّف عليها وأعدِّي ومشمش ريحة، ولا أشمم الناس ريحتها.

عشان كده في حاجات الستر فيها أفضل، وإنك تقعدي تفكري فيها دي مش حاجة كويسة؛ بل بالعكس!

عشان كده في مواقف قال فيها بعض السلف إنه "**ذِكر الجفا بعد الوفا جفا**"!

يعني إنسان مثلًا تاب من شيء، يقعد يفتكره ويؤنِّب نفسه!

ده نوع من ذِكر الجفاء بعدما وفا؛ يعني بعدما بقى في وفاء أو في توبة، أو بقى في حالات الوداد.

فذِكر الجفاء ده بعد حالات الوداد واللطف ما بينك وبين الله عزّ وجل هو نوع من الجفاء، بتفتكر المعصية دي.

وفي أوقات تانية ممكن أضطر أفكر نفسي بشيء، أفكر نفسي بمعصية مثلًا في وقت مناسب بقدر مناسب.

فأنت طبيبة نفسك في الحاجات دي كلها؛ بتبقي عارفة إيه يتعمل امتى، وعارفة إيه اللي يضرك، وعارفة إيه اللي ينفعك.

وأنت لازم تقفي مع نفسك وقفة؛ لأن ساعات الشيطان يستلمك ويقعد يقلِّب عليكي الكلام كده.

أنا لمّا أفكر في الموضوع ده دلوقتي، هل عايد عليّ بشيء فعلًا؟

في حاجات هتعود عليكي، في حاجات لا...

أنا مثلًا زي لما جيت أقول لك في موضوع سرعة الغضب ده:

(هتكلم أنا وصحبتي: أنا تصرفت في الموقف الفلاني بالطريقة دي عشان أنا غضبت من كذا، وأبتدي أحلل سبب الغضب)

ليه؟

علشان أتلافاه أو أتجنبه في المواقف الجاية.

فده ممكن؛ أنا بحلل، بحلل موقفي، أنا ليه غضبت في الموقف ده؟ علشان أقدر أتجنب أسباب الغضب في المرة اللي بعدها.

لمّا أشوف إني مضغوطة جدًّا، عندي حالة توتر باستمرار طول النهار، أشوف إيه سبب الضغط بالضبط:

كلمة قيلت لي؟ ولا عشان أنا تعبانة؟ ولا مثلًا أنا عندي أنيميا فمضغوطة من كُتر إرهاق البيت ولا العيال؟ ولّا ولّا ولّا...

بحاول أحلل الجزء ده عشان أعالجه.

إنما ليه أمسك مواقف قديمة وأقعد أحلل؟

صحبتي قالت كان قصدها، وأنا لمّا قلت لها... مش عارفة...!

وصحبتي دي ممكن تكون ماتت وشبعت موت، ولا صحبتي دي سافرت وخلاص وعلاقتي بها انقطعت، ولا ولا ولا ولا...
والموضوع خلاص انتهى!

أو مثلًا حد تكرر منه مواقف كتير أوي لدرجة إن تحليل المواقف دي خلاص بقى نوع التضييع لوقتك وجهدك وقلبك أصلًا.

خلاص إنتِ هتعملي علاقة سطحية بينك وبينها، ومتقعديش توجعي دماغك بالتحليل.

في حين إنك إنتِ لما يكون موقف بينك وبين صحبتك عايزة تحللي هيَ ليه تضايقت علشان لا تكرريه لأن علاقتك هتستمر بها، وإنتِ بتحبيها؛ فده وضع يكون فيه صدق مع النفس بقى أو وضوح، أو صدق مع فلانة دي، اسأليها إيه اللي مضايقك أو كده ، أو أسلك االطريق الصحيح بقى أيًّا كان...

لأن المواضيع هتكبر أوي لو قعدنا نفرّع عليها أو نضرب عليها أمثلة.

الخلاصة:

إنتِ في كل الحاجات دي في أمور إنتِ طبيبة نفسك فيها، إنتِ أدرى متى أحلل ومتى أوقف التفكير وأقول كده غلط.

إن شاء الله هيكون في حلقة خاصة بازاي أوقف الأفكار، وازاي أصرف فكري من فكر للثاني، لكن هنا باختصار:

أنا أوقف تفكيري بأني أصرفه وأحطُّه في حاجة مفيدة.

نفسك لو لم تشغليها بشيء مفيد دايمًا هتشغلك بأشياء باطلة ومفسدة لكِ ومُمْرِضة لنفسك.

لازم دايمًا يكون عندي شيء أقدر أنشغل به، أقدر أغرق فيه، ويكون غرقي فيه ده غرق صحي؛ يعني مفيد لي، مفيد لصحتي، مفيد لصحتي النفسية، مفيد للمجتمع بأي صورة من الصور.

بحيث إنك لو توقفتي عن التفكير بإنك تغرقي في الحاجة الصح دي: هتكوني في حالة راحة نفسية أفضل حتى لو كنتي متضايقة...

أنا مش بقول لك الحزن مثلًا هيروح، لأ، ممكن تكوني حزينة، بس تغرقي نفسك في عمل... إن شاء الله يكون يا ستي أقعد أحل حساب!

يعني شوفي لدرجة إيه!

هنزل أروح أعمل مثلًا مشوار، مثلًا عيادة مريض ولا أيتام ولا كذا، اللي هو التعاون على البرِ والتقوى مع حد...

أي شيء ممكن أبذل فيه وأقدم فيه شيء يساهم في رُقي المجتمع أو رُقي أي شيء ممكن تعمليه.

فلازم تكوني دايمًا شاغلة نفسك بشيء كويس لكِ، فتبقي في حالة صحية نفسية أفضل.

••

طيب...

أرجو إن العناصر تكون كافية، أو على الأقل فتحنا لكم ضوءًا في النفق، علشان نقدر نطوّر الأمور دي ونتصرف فيها بطريقة صحيحة.

والحمد لله مخدناش كتير بعد النص ساعة، هم خمس دقايق ☺

وبإذن الله المحاضرة الجاية نتكلم على مسائل الشهوة، لو عندك بنت 12 سنة أهلًا بكِ هاتيها.

طبعًا كل المحاضرات كانت ملائمة لهم، بس المحاضرات دي كتير مهمة للبنات دول علشان يفهموا أمور كثيرة جدًّا قد تستحين إنك تقوليها لها.

وأنا أتمنى إنك حتى لو سمعتيهم تفهمي أهمية إنك تتكلمي مع أولادك بدون حرج في هذه المسائل، علشان نقدر نربي جيل فاهم وعنده وعي لا يقع في الغلط بسهولة.

يعني (عرفتُ الشرَّ لا للشرِّ لكن لتوقِّيه)، واللي ميعرفش الشرور، وميعرفش الجاهلية ببساطة شديدة جدًّا ممكن يقع فيها.

فالكلام ده على صعيد أي حاجة غلط، أي حاجة مش مضبوطة، أي حاجة...

لمّا بنعرف الحاجات، ونعرف الجزء الصح منها، والجزء الغلط منها، وحدودي فيها إيه، وحقوقي فيها إيه: بيكون أسهل جدًّا على النفس.

جزاكم الله خيرًا على حسن استماعكم، سبحانك اللهم وبحمدك، أشهد أن لا إله إلا أنت، أستغفركَ وأتوبُ إليك.